Тема номера:

Сокрытое Сокровище
№13 июль 2009 г.

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Солнце Вера Питание Отдых Вода Физические упражнения Воздух Воздержание



В НОМЕРЕ:

Чем полезно солнце?

Сейчас уже никто из врачей не будет категорично утверждать, что загар только вреден или только полезен для здоровья. Врачи единодушны в одном: умеренное пребывание на солнце очень полезно.

Солнечный свет убивает грибки и бактерии, паразитирующие на нашей коже. Под действием солнечных лучей кожа вырабатывает вещества, которые сужают кровеносные сосуды и повышают, таким образом, кровяное давление, а также подавляют простудные, инфекционные и аллергические заболевания, улучшают питание и кровоснабжение кожи. Солнце способствует нормализации обмена веществ, благотворно действует на аппетит и сон...

Ультрафиолетовые лучи солнца также способствуют производству в нашем теле витамина D. Все мамы знают о роли витамина D в формировании детского скелета: это чудодейственное органическое вещество надежно защищает малышей от рахита. Витамин D или 10 – 15 мин пребывания на солнце – хорошая профилактика таких опасных болезней, как остеопороз, ревматоидный артрит и рассеянный склероз.

Но, оказывается, витамин D способен также защищать и от некоторых видов рака. Многие люди склонны избегать солнца из-за риска возникновения рака кожи. Однако, как показали результаты исследования, проведенного норвежскими учеными, благоприятное влияние солнца перевешивает этот риск.

Исследователи подсчитали, что у жителей Австралии вырабатывается в 3,4 раза больше витамина D, чем у жителей Великобритании, и в 4,8 раза больше, чем у жителей Скандинавии, проводящих равное количество времени на свежем воздухе.

Даже несмотря на то, что в южных широтах заболеваемость раком внутренних органов (рак кишечника, легкого, простаты, молочной железы) выше, чем в северных, южане реже умирают от этих заболеваний. Согласно новым данным, чем больше витамина D синтезируется в коже под действием солнца, тем лучше прогноз онкологических заболеваний.

Витамин особенно важен для людей, живущих в северных странах, ведь долгие зимы и короткие световые дни не позволяют организму получить достаточное количество солнечных лучей.

Поскольку солнечный свет оказывает такое многообразное действие на тело человека, следует быть осторожным, принимая «солнечные ванны». Главное – не злоупотреблять! Лучше иметь красивый оттенок «здорового» загара, чем «обугленную» от ультрафиолета кожу с риском развития раковых заболеваний. Также медики предупреждают людей, у которых на теле много родинок и бородавок, потому как именно эти места являются очагами уязвимости и развития раковых заболеваний.

Важно также помнить: кожа злопамятна, даже детские ожоги могут аукнуться уже в зрелом возрасте. И помните – организм привыкает к солнечной радиации постепенно. Биодоза – минимальное облучение, вызывающее легкое и безболезненное покраснение кожи, постепенно увеличивается изо дня в день, образуя тот самый ровный и красивый загар.

Те, кто не переносят жару, будут рады узнать, что загар возможен и при рассеянном излучении. Когда солнце поднимается над горизонтом не выше 54 градусов, в рассеянном солнечном излучении больше ультрафиолета, чем в прямых лучах. Причем, облака задерживают только прямые лучи. Рассеянная радиация проходит сквозь них почти беспрепятственно. Поэтому, чтобы получать необходимую для здоровья дозу ультрафиолета, достаточно находиться на свежем воздухе в тени.

Уход и защита кожи

В солнечные дни откажитесь от декоративной косметики: во-первых, макияж под воздействием солнца все равно расплывется, во-вторых, он не защитит вас от жгучих лучей, а самое главное – некоторые косметические средства могут «притягивать» к коже солнце.

После пребывания на солнце не пользуйтесь скрабами: кожа только начала наращивать «солнцезащитную шубу», так что не снимайте ее верхний слой.

Для увлажнения кожи полезны маски из черной смородины, клубники, земляники, свежего огурца. Их применение улучшает тонус кожи, делает загар ровным и предотвращает появление пигментных пятен.

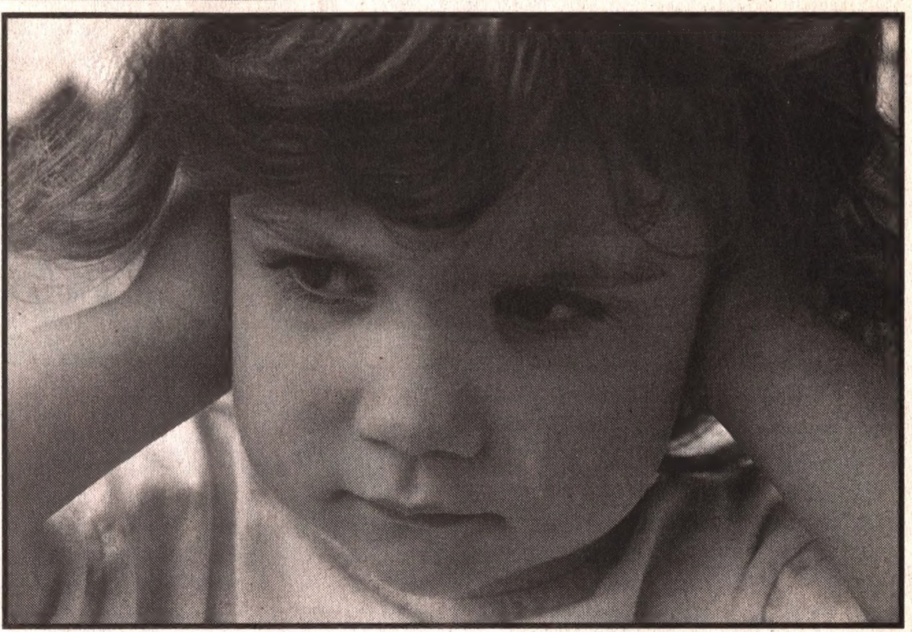
Средство для спасительной ванны после чрезмерного загара – стакан овсяных хлопьев, которые нужно насыпать в полотняный мешочек и прикрепить к крану так, чтобы вода текла через хлопья. Вода должна быть прохладной, а нежиться в ней нужно не меньше 15 минут.

После ванны «подпалины» можно смазать любым кисломолочным продуктом, но ни в коем случае не спиртосодержащими веществами.

Если вы сгорели и ваша кожа начала облезать, особенно тщательно берегите молодую розовую кожицу. Она очень чувствительна даже к незначительным облучениям. Придется отложить солнечные ванны до тех пор, пока цвет новой кожи не сравняется с окружающей ее здоровой.

Подготовила И. Суманова.

Шум в ушах



Шум в ушах – слуховые ощущения, возникающие без участия звуковых колебаний окружающей среды. Различают физиологический и патологический шум в ушах. Физиологический шум возникает у здорового человека в условиях полной тишины.

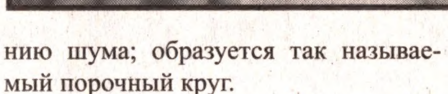
Патологический шум возникает при наличии тех или иных отклонений. Он может быть преходящим и постоянным, незначительным или очень сильным, а частота его может варьироваться от низкого гудения до высокого писка. Он может быть субъективным (слышимым только для самого больного) или объективным (когда его слышат и врач при использовании фонендоскопа). Может сопровождаться снижением слуха.

Нервное перенапряжение, вызванное постоянным шумом и невозможностью наслаждаться тишиной, приводит к бессоннице, депрессии, раздражительности, нарушению концентрации внимания и необъяснимым страхам.

Однако следует отметить, что сам по себе шум в ушах – это не самостоятельное заболевание, а лишь симптом. Шум в ушах или в голове может быть вызван очень многими причинами: от банальной серной пробки в наружном ухе до серьезных болезней среднего и внутреннего уха, центральных слуховых расстройств (отиты, невриты, отосклероз, болезнь Меньера, повреждение барабанной перепонки, патология евстахиевой трубы и др.). Поэтому первым врачом, которого вам стоит посетить, должен стать врач-отоларинголог.

Однако шум в ушах может быть и не связан с нарушением слуха и болезнями уха. Причиной этого явления может быть нарушение кровообращения внутреннего уха, вызванное гипертонической болезнью, атеросклерозом, вегетососудистой дистонией, остеохондрозом шейного отдела позвоночника, нарушениями эндокринной системы, воспалительными заболеваниями и опухолями головного мозга и др. Поэтому, если шум в ушах вы слышите постоянно, стоит проконсультироваться с врачом-кардиологом, невропатологом, эндокринологом.

Некоторые виды антибиотиков (например, гентамицин), а также прием больших доз аспирина могут оказывать повреждающее действие на клетки внутреннего уха.



Порой начинает звенеть в ушах при значительном психическом и физическом возбуждении, напряжении, утомлении. Такой шум, как правило, исчезает сам собой без всякого лечения, стоит только хорошо отдохнуть.

Чаще всего избавиться от надоедающего звона в ушах навсегда не удается, можно лишь смягчить неприятные симптомы. Если причина шума установлена, проводится лечение основного заболевания, вызвавшего его.

Общие рекомендации при шуме в ушах:

1. Избегайте внешнего шума.

2. Старайтесь избегать нервных стрессов.

3. Необходим полноценный и достаточный отдых, избегайте переутомления.

4. Воздержитесь от употребления табака, чая, колы, кофе и прочих стимуляторов нервной системы.

5. Постарайтесь не концентрироваться на шуме и не думать о нем, потому что ушной шум сам по себе может привести к возникновению депрессии, нию шума; образуется так называемый порочный круг.

6. Шум в ушах становится более ощутимым ночью, когда окружающие вас звуки затихают. Любой бытовой шум в комнате, как, например, звук часового механизма или радио, будет маскировать раздражающий вас шум и делать его более терпимым.

7. Для сна старайтесь занимать приподнятое положение головы, что снимает напряжение и может уменьшить интенсивность шума.

Кроме того, большое значение имеет правильный режим жизни и труда: нормальное питание, сон, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, отказ от курения и употребления алкоголя, физическая и умственная работа без напряжения и в условиях, не связанных с постоянным шумом и т. д.

Маскировка шума

Для больных со сниженным слухом слухопротезирование оказывается очень эффективным в борьбе с шумом. Звук, слышимый через слуховой аппарат не только улучшает в ушах, который становится менее заметным.

Существуют также специальные аппараты для маскировки шума. Это маленькое электронное устройство, которое одевается на ухо, как заушный слуховой аппарат. Это устройство воспроизводит звук, который маскирует собственный ушной шум пациента.

Маскировка шума основана на том принципе, что пациенты с ушным шумом легче переносят окружающий шум, чем свой собственный.

Некоторые люди «заглушают» мешающий им звон в ушах, слушая специально записанные на магнитофоне звуки пения птиц, дождя, водопада и т. п.

Заключение

Слуховая система является одной из наиболее хрупких и чувствительных систем организма человека. Она напрямую связана с центральной нервной системой и, таким образом, слух непосредственно зависит от состояния нервной системы. Чтобы лечение шума в ушах было эффективным, больному необходимо осознать всю важность антистрессового комплекса.

стоит посетить, должен стать врач-отоларинголог.

Однако шум в ушах может быть и не связан с нарушением слуха и болезнями уха. Причиной этого явления может стать нарушение кровообра-

ляторов нервной системы.

5. Постарайтесь не концентрироваться на шуме и не думать о нем, потому что ушной шум сам по себе может привести к возникновению депрессии, что в свою очередь приводит к усиле-

Для больных со сниженным слухом слухопротезирование оказывается очень эффективным в борьбе с шумом. Звук, слышимый через слуховой аппарат не только улучшает восприятие речи, но и маскирует шум

ким образом, слух непосредственно зависит от состояния нервной системы. Чтобы лечение шума в ушах было эффективным, больному необходимо осознать всю важность антистрессового комплекса.

Подготовил Т. Герасимов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Зачем врачи назначают анализ крови?

С чем бы мы ни обратились в поликлинику – с обычной простудой или серьезной болезнью, – в числе обязательных исследований непременно будет анализ крови. Иногда – только общий, порой – развернутый биохимический, нередко – специальный: на сахар, гормоны, холестерин и т. п. Зачем его назначают врачи?

Жидкая ткань организма

Да, кровь именно так и называется. Основу ее составляет плазма – собственно вода, в которой растворены белки, жиры, углеводы, соли, гормоны и т.п. Соотношение воды и растворенных веществ 9:1. В плазме плавают клетки трех видов – эритроциты, лейкоциты и тромбоциты.

Первые – красные клетки, которые и составляют основную массу крови и дают ей красный цвет. Их задача – переносить по телу кислород и углекислый газ, то есть давать всем клеткам дышать.

Вторые – клетки белой крови – лейкоциты, наши агенты внутренней безопасности. Они двигаются по организму в поисках вредных микробов, вирусов, ядов с одной задачей: найти и обезвредить. У них несколько “спецотрядов” – лейкоциты, моноциты, нейтрофилы, базофилы, эозинофилы.

Третьи – особые пластинки, огрызки клеток, чья задача состоит в ремонте дырок в сломанных сосудах. Из них образуется сгусток, дырку закупоривает – кровь перестает течь.

Но, помимо этих основных элементов, в крови содержатся следы практически всех биологических и химических процессов, которые в огромном количестве протекают в нашем организме. По ним-то врачи и могут определить, какие из них проходят правильно, а какие – с нарушениями. При помощи анализа крови можно также понять, меняется ли картина внутри организма в результате лечения. Вот почему, пока мы болеем, нам делают не один, а несколько анализов крови.



Но кровь интересна и сама по себе. Например, знаете ли вы, что в сосудах циркулирует не более 50% всей нашей крови? А остальные 50% содержатся про запас – в печени, селезенке, подкожной клетчатке и других депо. Зарезервированная кровь возвращается в основной кровоток только тогда, когда у нас повышается температура, усиленно работают мышцы, возникает серьезная кровопотеря и т. п.

Что позволяют выявить наиболее распространенные анализы?

Общий – кровь для него берут из пальца – даже на ранних стадиях «видит» воспаление, аллергию, болезни самой крови. Он же помогает контролировать ход лечения.

Биохимический – позволяет оценить работу внутренних органов: почек, печени, поджелудочной железы и т. д., причем, даже на стадиях, когда в них начались самые первые нарушения. Он также покажет, каких нам не хватает микроэлементов. Используется во многих областях медицины – в терапии, эндокринологии, урологии, гастроэнтерологии, кардиологии, гинекологии и др. Для него кровь берут из вены.

Среди других популярных анализов – кровь на сахар, гормоны щитовидной железы и половые гормоны, маркеры некоторых онкологических заболеваний.

Однако не стоит думать, что на основании анализа крови можно ставить себе диагноз или, того хуже, заниматься самолечением. Во-первых, интерпретация всех анализов в совокупности требует медицинского образования и более глубокого понимания того, как функционирует наш организм. Во-вторых, один и тот же результат анализа для одного человека может быть основанием для серьезного лечения, для другого – свидетельством улучшения его состояния.

Татьяна Батенева
inauka.ru

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО БРОСИТЬ ПИТЬ

Согласно новому исследованию от Университета Саутгемптона, даже в случае самого тяжелого поражения печени отказ от вредной привязанности может спасти жизнь человеку.

Однако реалии таковы, что большая часть людей с циррозом печени умирают прежде, чем они бросают пить. Цирроз развивается незаметно, но обычно заканчивается внутренним кровотечением или повышением уровня желчи. И то, и другое часто приводит к смертельному исходу.

Исследование, проведенное доктором Ником Шероном, выявило, что воздержание от спиртных напитков – ключевой фактор в отдалении смертельного исхода, даже в относительно тяжелых случаях цирроза, обнаруженного во время биопсии печени.

Шерон выяснил, что из пациентов, отказавшихся от алкоголя через месяц после обнаружения цирроза, выжили в течение последующих семи лет 72%, среди тех, кто продолжал употреблять алкоголь, выжили только 44%.

По словам Шерона, это исследование ясно подтверждает мнение гепатологов, что определяющий фактор выживания при диагностированном алкогольном циррозе – это немедленный отказ от алкоголя.

Источник: globalscience.ru

ЧЕСНОК ЗАЩИТИТ ОТ РАКА КОЖИ

Специалисты из Индии заявили, что регулярное употребление чеснока способно предотвратить образование раковых опухолей кожи и уменьшить размер уже существующих злокачественных образований.



Такое положительное воздействие чеснока обусловлено наличием в нем аллицина, который блокирует действие веществ, способствующих образованию рака.

Более ранние исследования показывали, что чеснок обладает способностью снижать уровень холестерина в крови и защищает от гипертонии.

Источник: neboley.com.ua

КАРЬЕРНЫЙ РОСТ УХУДШАЕТ ЗДОРОВЬЕ



Повышение по службе может не только порадовать и дать возможность больше зарабатывать, но и нанести здоровью существенный вред, считают британские ученые.

Целью исследования было выяснить, какое влияние оказывает карьерный рост на здоровье человека. Оказалось, что повышение по службе хотя и повышает самооценку человека, но в целом негативно сказывается на его здоровье. В частности, более выгодная должность обычно несет с собой на 10% больше нервного напряжения, а также у человека остается на 20% меньше времени, чтобы пойти к врачу при возникновении проблем со здоровьем.

Специалисты изучили данные приблизительно о 1000 случаях получения повышения по службе с 1991 по 2005 годы. Ученые не нашли никаких фак-

улучшилось. Также те, кто получал более высокую должность, гораздо сильнее страдали от нервного напряжения.

Источник: medicinform.net

В РОССИИ 2,5 МИЛЛИОНА АЛКОГОЛИКОВ

Российскими наркологическими диспансерами зарегистрировано 2,5 миллиона граждан, страдающих алкоголизмом, в том числе 125 тысяч – с диагнозом «алкогольный психоз».

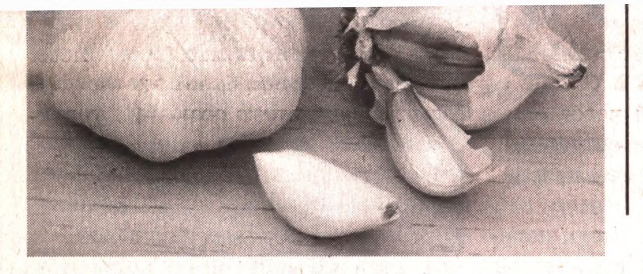
По данным Роспотребнадзора, уровень потребления учтенного алкоголя составляет 10,1 литра в год на душу населения (в пересчете на чистый спирт). При этом рост потребления такого рода продукции происходит в основном за счет подростков и женщин.

Процент курильщиков среди мужчин 30 – 49 лет в России достигает сейчас 70 процентов, среди женщин в возрасте 18 – 30 лет – 30 процентов, констатирует Роспотребнадзор. Между тем, по данным ведомства Онищенко, с курением связано 17 процентов смертей, вызванных ишемической болезнью сердца, заболеваниями сосудов головного мозга, рака трахеи и бронхов.

Собственную статистику обнародовала и Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН). По словам заместителя главы ФСКН Юрия Мальцева, в России насчитывается 2,5 миллиона наркозависимых, большинство из которых являются потребителями афганского героина.

Источник: Medportal.ru





человека остается на 20% меньше времени, чтобы пойти к врачу при возникновении проблем со здоровьем.

Специалисты изучили данные приблизительно о 1000 случаях получения повышения по службе с 1991 по 2005 годы. Ученые не нашли никаких фактов, подтверждающих, что физическое здоровье людей, поднявшихся вверх по карьерной лестнице,



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Что такое демеркуризация, или как собрать пролитую ртуть?

«А зачем, собственно говоря, ее собирать? – может спросить кто-то из читателей. – Закатился куда-нибудь под шкаф маленький блестящий шарик ртути от разбитого градусника или тонометра, ну и что!»

Однако все не так просто. Сама по себе ртуть не опасна, ядовиты ее пары. При длительном пребывании в помещении, в котором концентрация паров ртути превышает предельно допустимую концентрацию (ПДК), поражается центральная нервная система. Первыми признаками являются повышенная утомляемость, общая слабость, апатия, головные боли, головокружение. Затем может развиться дрожание пальцев рук, век, губ – так называемый «ртутный тремор», наблюдается изменение вкусовых ощущений (металлический привкус), слезотечение, изменение цвета мочи и диарея.

А теперь давайте посчитаем. Если комната, где разбился градусник, имеет площадь 20 квадратных метров, то при высоте 3 метра ее объем составит 60 кубических метров. В медицинском градуснике примерно 4 грамма металлической ртути. Предположим, большую ее часть вам удалось собрать с пола на полоску бумаги, затем поместить в стеклянную баночку, а банку закрыть. (А можно было воспользоваться кисточкой и бумажным конвертом.) Но весьма вероятно, что несколько микроскопических шариков ртути вы не заметили и не собрали.

Эти полграмма ртути мгновенно не испарятся. Однако посчитаем на наихудший случай, как если бы малюсенькие шарики (в сумме 500 мг) закатились под батарею и довольно быстро превратились в пары ртути. Тогда в герметично закрытой комнате (60 м^3) концентрация составит 8,3 мг/м^3. При этом ПДК для жилых помещений составляет 0,0003 мг/м^3. Разница колоссальная!

Впрочем, не все так печально. Во-первых, в вашей квартире существует вентиляция, к тому же вы, наверняка, регулярно проветриваете комнату. Во-вторых, ртуть не испаряется мгновенно; ну, и не сидите же вы в этой комнате круглосуточно?! Да и сами ПДК рассчитываются с некоторым запасом.

С другой стороны, дополнительные меры по предотвращению испарения ртути предпринять не мешает. По-научному эти меры называются демеркуризацией. Различают механическую и химическую демеркуризацию.

Для сбора пролитой ртути не стоит использовать метлу, швабру или пылесос, если только вы не намерены сдать его в утилизацию. Лучше воспользоваться медицинской резиновой грушей (спринцовкой). И не забудьте надеть перчатки.

Что же касается химических способов, то в домашних условиях в качестве демеркуризатора можно использовать 0,2%-й раствор марганцовокислого калия: аптечный пузырек марганцовки (2 грамма) надо растворить в 1 литре воды. Процедуру нанесения раствора перманганата калия следует повторить несколько раз, а в промежутках произвести гигиеническую помывку мыльно-содовым раствором (по 50 граммов мыла и соды на 1 литр воды).

Загрязненные поверхности можно обработать парами или раствором йода. Йод, взаимодействуя с ртутью, образует нелетучие йодиды ртути.

Еще можно воспользоваться порошком серы (если вам удастся его приобрести). Ртуть вступает с серой в химическую реакцию и превращается в сульфид ртути HgS – нелетучий и, следовательно, неопасный.

Обработку пола и других загрязненных поверхностей необходимо проводить многократно, поэтому качественная демеркуризация занимает несколько дней.

Собранную ртуть следует сдавать в специализированные предприятия, которые занимаются утилизацией ртутьсодержащих отходов, или на соответствующий пункт МЧС. Не следует выбрасывать ее в мусорный бак, мусоропровод, канализацию или, еще хуже, в открытое окно.

Соединения ртути встречаются в различных устройствах, например в люминесцентных лампах, в некоторых типах тонометров и ртутных градусниках. Так что будьте осторожны!

Подготовила Т. Алексеева



Научные исследования, связанные с изучением влияния потребления фруктов и овощей на здоровье человека, в настоящее время имеют огромное значение. Ученые получают все больше информации о различных питательных веществах, а также о роли диеты в профилактике заболеваний. На сегодня установлена зависимость между увеличением уровня потребления растительной пищи и снижением роста числа различных форм злокачественных опухолей, сердечно-сосудистых недугов, случаев гипертонии, хронического обструктивного заболевания легких, диабета, ожирения, болезни костных тканей… Такое питание помогает по-иному подойти к решению проблемы долголетия и старения и многих других аспектов, связанных со здоровьем человека.

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА?

Диета, богатая растительными продуктами, не только укрепляет здоровье человека, но и позволяет ему даже в пожилом возрасте сохранить интеллект и память. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного учеными из Каролинского института в Стокгольме.

Согласно представленным учеными данным, отказ от "здоровой пищи" сопровождается не только проблемами с избыточным весом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и гормональными нарушениями, но и увеличением риска развития в пожилом возрасте болезни Альцгеймера в два раза.

"Полученные нами данные представляют значительный интерес не только с академической, но и с сугубо практической точки зрения, – прокомментировал результаты исследования один из его авторов, доктор Мийя Кивипелто. – Получается, что здоровый образ жизни защищает от болезней не только тело, но и разум, то есть правильное питание помогает защитить человека от старческих изменений головного мозга".

Источник: KM.ru

путствующих элементов, количество которых незначительно, но потреб-

И если вы принимаете дополнительно минеральные добавки и витамины,

ишемическая болезнь сердца, которая в народе известна как инфаркт. С ним, кстати, овощи и фрукты помогают бороться двумя способами – оказывают воздействие на метаболизм витамина С и снижают влияние метаболизма жиров вместе с холестерином, воздействием волокон, в основном пектина.

Кроме витаминов, минералов, клетчатки во фруктах и овощах обнаружено много других питательных веществ, которые играют важнейшую роль в функциях организма, а также в строительстве клеток и тканей, таких, например, как аминокислоты и антиоксиданты. Если первые – это необходимый человеку белок, то вторые представляют собой вещества, замедляющие или предотвращающие окис-

ния, болезни костных тканей... Такое питание помогает по-иному подойти к решению проблемы долголетия и старения и многих других аспектов, связанных со здоровьем человека.

ет защитить человека от старческих изменений головного мозга".

Источник: KM.ru

Важно помнить, что лучше потреблять сами фрукты, овощи, цельные крупы, орехи, бобовые и другие продукты растительного происхождения, а не просто какие-либо отдельные питательные вещества и компоненты.

В соответствии с рекомендуемыми нормами питания, каждому человеку за год надо съесть примерно 103 кг овощей в пересчете на свежие продукты и около 70 кг фруктов (из них не менее 16 кг цитрусовых плодов).

Растительная пища представляет собой необходимую составную часть питания каждого человека, независимо от возраста. В ней содержится множество полезных веществ, клетчатка. Кроме того, фрукты и овощи – низкокалорийные продукты, что при наблюдающемся сегодня общем снижении физической нагрузки является их большим достоинством.

Садовые и огородные плоды являются щедрым источником металлов, жизненно необходимых в каждый период жизни. Обогатить стол фруктами и овощами – означает сдвинуть соотношение натрия и калия в пользу второго. С медицинской точки зрения это часто целесообразно, а иногда и необходимо. Как, например, при некоторых болезнях сердца и сосудов. Ведь натрий люди принимают всегда со значительным избытком, т. е. намного больше, чем тело способно потребить. Хотя известно, что лишняя поваренная соль в организме повышает кровяное давление, приводит к кровоизлиянию в мозг и смерти.

Овощи и фрукты содержат также ряд других, так называемых сопутствующих элементов, количество которых незначительно, но потребление их просто необходимо. Если проанализировать все многообразие растительных плодов и зелени, то обнаружится, что минеральных веществ больше в овощах. Напомним, что содержание минеральных веществ при консервировании сильно не меняется, в отличие от витаминов, чувствительных к нагреву.

Если говорить о витаминах, то на первое место мы должны поставить витамин С. Он не всегда имеется в достатке, особенно в северных широтах, в конце зимы и весной, поэтому сейчас самое время пополнить его запасы в организме. Много во фруктах и овощах (особенно в моркови) и каротина – провитамина А, а также других витаминов.

Как показывают открытия последних лет, одно только наличие витаминов не является гарантией здоровья. Прием витаминов в виде таблеток не решает проблему авитаминоза, польза от них весьма сомнительна. Оказывается при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается должное (природное) соотношение между ними, и это еще более вредно для здоровья. Поэтому лучше употреблять не аптечные препараты, а свежие фрукты и овощи, поскольку в них присутствуют все витамины в нужных сочетаниях и количествах.

В организме существует закон минимума. Другими словами, если веществ достаточно, дополнительное их количество удаляется как излишек, который считается токсичным шлаком и забирает драгоценную энергию. Это тяжелая нагрузка на печень и почки. И если вы принимаете дополнительно минеральные добавки и витамины, то их избыток становится токсичным для организма.

Но этого не происходит, если потреблять необходимые вещества с овощами и фруктами. Тогда ни дефицита витаминов, ни их избытка можно не бояться. Ведь растительная пища содержит ряд других полезных и нужных элементов, которые принимают активное участие в усвоении тех же витаминов. Не все эти вещества известны и определены наукой, но все присутствуют только в натуральном продукте, который создает самая совершенная Божественная аптека. Таким образом, нужно помнить, что все витамины и минеральные соли взаимосвязаны. Без одних не усваиваются другие. Если вы будете принимать аптечный (фармацевтический) препарат витамина С, то потребность в нем только увеличится – и больше ничего. Но если съесть лимон или апельсин, то организм получает, кроме витамина С, и определенное количество минеральных солей, углеводов, энзимов, гормонов, амино- и жирных кислот.

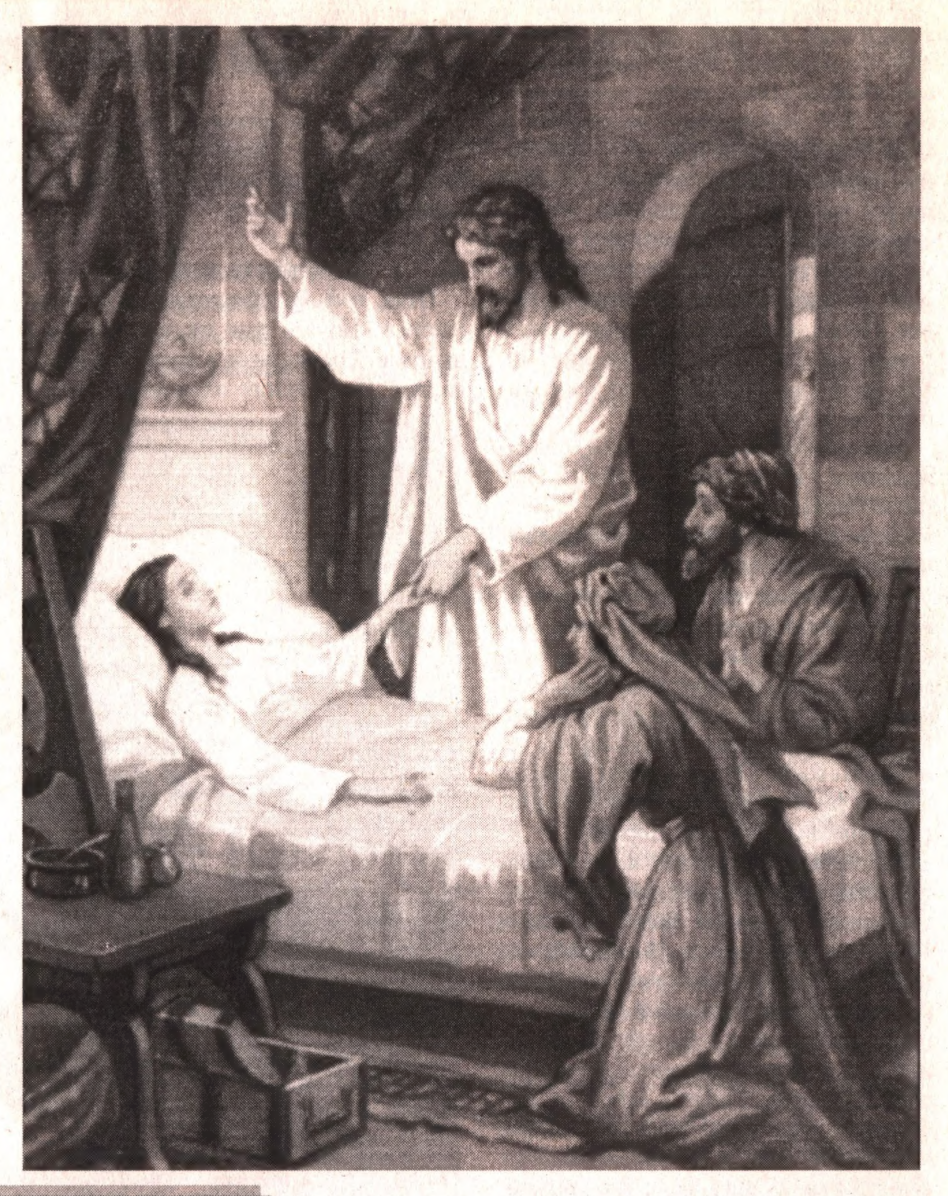
Отдельно следует сказать о пользе для организма человека так называемых волокон (клетчатки), содержащихся как во фруктах, так и в овощах. К волокнам относятся целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин и лигнин. Кроме четвертого из названных веществ, указанные полисахариды в организме не перевариваются. Но при их недостатке в пище человек становится предрасположенным к ряду болезней, таких как запор, грыжа, доброкачественные и злокачественные опухоли толстой кишки, недуги желудка, например, как аминокислоты и антиоксиданты. Если первые – это необходимый человеку белок, то вторые представляют собой вещества, замедляющие или предотвращающие окисление органических соединений и защищающие организм от негативных воздействий свободных радикалов.

А еще в растениях много пигментов – разнородных химических соединений. Кроме своей прямой функции, т. е. придания фруктам и овощам разнообразной и привлекательной окраски, некоторые из них играют и важную биохимическую роль. Характерный вкус и запах плоды имеют благодаря широкой палитре химически веществ, присутствующих в очень малых концентрациях. Среди ароматических соединений овощей встречаются острые в таких продуктах, как лук, чеснок, хрен, редька, горчица и т.п. Некоторые из этих веществ, в основном содержащих серу, принадлежат к так называемым фитонцидам, которые являются, в сущности, растительными антибиотиками, вредными для некоторых микробов. Лук и чеснок содержат элементы, которые могут замедлить бактериальную трансформацию нитрата в желудке. Экстракты лука, кроме того, уменьшают пролифекрацию новообразований.

Все это разнообразие веществ есть во фруктах и овощах, произрастающих в изобилии в наших географических широтах. Организму необходимы миллиграммы витаминов и элементов и определенные сочетания этих миллиграммов. Их соотношение так точно и микроскопично, что не поддается исследованиям, поэтому доверяйте Богу-Творцу, Он всегда на страже жизни, а значит – и здоровья.

С. И. Федина,
журнал «Весть о здоровье»

Исцеление дочери Иаира



Слух о целительной силе Иисуса Христа распространился по всей Иудее.

У начальника синагоги по имени Иаир была больная дочь уже при смерти. И когда Иаир узнал, что к ним в селение пришел Иисус Христос со своими учениками, он сразу же пошел к Учителю и рассказал Ему о большом горе, которое случилось у него в семье.

Он бросился к ногам Иисуса и воскликнул: *«Дочь моя при смерти; приди и возложи на нее руки, чтобы она выздоровела и осталась жива» (Евангелие от Марка 5:23).* Несмотря на то, что этот иудейский старейшина был самолюбивым и надменным человеком, Иисус сразу же согласился пойти в дом к нему, ведь его ждала больная девочка.

Дом начальника синагоги был близко от того места, где они были, но им приходилось идти медленно из-за большого количества людей, которые сопровождали Иисуса Христа. Отца очень волновало это промедление. Они были еще в пути, когда Иаиру сообщили, что его дочь умерла. Иаир расстроился и сообщил Иисусу, что Его помощь уже не нужна. Но Иисус, услышав это, сказал: *«Не бойся, только веруй, и спасена будет» (Евангелие от Луки 8:50).* Придя в дом начальника синагоги, они услышали плачь по умершей девице. Войдя в дом, Иисус произнес: *«Что смущаетесь и плачете? девица не умерла, но спит» (Евангелие от Марка 5:39).* Все, кто стояли рядом, возмутились от этих слов, потому что видели, что девица мертва. Иисус Христос сказал всем выйти из дома, взял с собой отца и мать девицы и трех Своих учеников, вошел в комнату, где лежала покойница. Он подошел к постели *«и, взяв девицу за руку, говорит ей: девица, тебе говорю, встань» (Евангелие от Марка 5:41).* И сразу по недвижимо лежащему телу прошел трепет. Девица проснулась и с удивлением посмотрела на окружающих. Родители, плача от радости, заключили ее в свои объятия. Они благодарили Иисуса за чудесное воскресение их любимой дочери.

Господь постоянно творит все для нашего блага: от Него исходят щедрые дары. Мало знать о Христе: надо верить в Него! Только искренняя вера может помочь нам в исцелении наших душ, если мы принимаем Его как собственного Спасителя. Только от нас с вами зависит, кому мы отдадим свое сердце.

Подготовила А. Яковлева

Как относиться к стрессу?



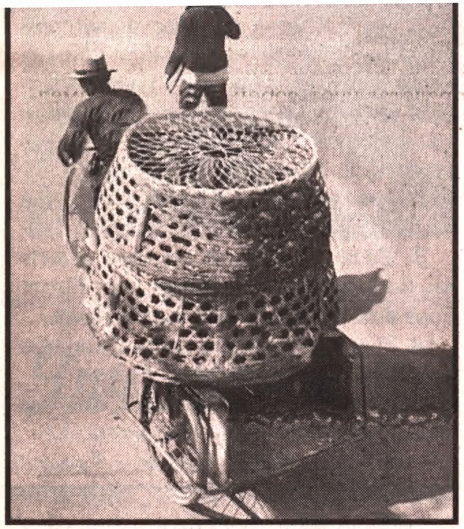
мочь человеку, тогда как сын, конечно же, протестовал. «Не горячись, – говорил ему отец. – Когда-нибудь и ты можешь оказаться в канаве».

вас уволили с работы, изменил супруг, умер близкий родственник), то стресс может перерасти в «хроническую» форму и вызвать депрессию.

Когда вы переживаете стресс, все жизненно важные системы вашего организма, будь то сердце, почки, желудок, мозг, подвергаются перенапряжению и выходят из строя в зависи-

бу и помощь. Он говорит: *«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).*

Теперь вспомним опрокинувшуюся телегу из нашей истории. Какой контраст между самоотверженностью отца и эгоизмом сына! Библия учит: *«...раздели с голодным хлеб*



Однажды утром отец и сын, нагрузив телегу овощами, отправились в город на рынок. Сын спешил добраться до рынка пораньше и выручить хорошие деньги. Недалеко от дороги, по которой они ехали, была ферма, где жил брат отца. Отец решил заехать поздороваться, поскольку случай свидеться выпадал редко. Сын был раздражен и не скрывал своего нетерпения. Отец, видя это, сказал: «Не волнуйся так, сынок, дольше проживешь».

Через час они снова двинулись в путь. У развилки отец повернул направо. «Тот путь короче», – напомнил сын. «Да, но зато этот более красивый». Сын спросил: «Разве ты не ценишь время?» «Ценю, ценю настолько, что хотел бы проводить его, любуясь красивыми местами».

К вечеру они оказались в утопающей в зелени и цветах деревушке. Отец предложил заночевать в ней. Сын в ярости выпалил: «Цветы интересуют тебя больше, чем деньги!» На что отец спокойно ответил: «Это самая приятная вещь, которую ты мне сказал».

Утром им повстречалась опрокинутая в канаву телега, и отец решил помочь человеку, тогда как сын, конечно же, протестовал. «Не горячись, – говорил ему отец. – Когда-нибудь и ты можешь оказаться в канаве».

В 8 часов утра где-то далеко вспыхнуло ослепительное зарево, и прогремел гром. «Должно быть, в городе сильный дождь», – предположил отец. Сын заметил: «Если бы мы поторопились, то могли бы уже все продать». «Не волнуйся, сын, дольше проживешь».

Когда они достигли холма, возвышающегося над городом, то им открылась жуткая картина. И сын сказал: «Теперь я понимаю, о чем ты говорил, отец».

До 8 часов утра это жуткое место было городом Хиросимой.

В этом простом рассказе нам представлены два различных человека, живших в одних условиях, но их отношение к обстоятельствам жизни было противоположным.

Оба были физически здоровы, но отец научился расслабляться, он понимал, как надо сочетать работу и отдых. А сын этому не научился, и потому являлся жертвой разочарования и перенапряжения.

Пребывание в продолжительном стрессовом состоянии подобно автомобильным гонкам на высокой скорости без малейшей передышки. Организм мобилизует все резервы, снижается активность гладких мышц желудка и кишечника, повышается уровень сахара и жиров в крови, селезенка выбрасывает в кровь больше кровяных телец, повышается давление и концентрация гормонов стресса. Результатом этого является подавление иммунной системы.

Если напряжение будет постоянным, или серия стрессов будет следовать один за другим в течение короткого промежутка времени (например,

Когда вы переживаете стресс, все жизненно важные системы вашего организма, будь то сердце, почки, желудок, мозг, подвергаются перенапряжению и выходят из строя в зависимости от того, какой из них наиболее уязвим.

Современная медицина признает, что стресс – виновник старения и многих болезней. Стресс влияет на простудные заболевания. У людей, переживших психическую травму или другую стрессовую ситуацию, рак может развиться в считанные месяцы.

Дистресс, то есть отрицательный стресс, нарушает химический баланс нейромедиаторов в мозге и является виновником инфарктов, инсультов, ревматоидных артритов, гипертонии и обязательным спутником почти всех несчастных случаев, убийств и самоубийств.

Можно ли научиться «уклоняться» от дистрессов и стрессов вообще? Нет, но можно научить себя защищаться от последствий стресса, от эмоциональных перенапряжений. Как это сделать? Например, вы можете посчитать до 10 или «облегчить свою душу», поговорив с Богом в молитве или с близким другом. Можно подробно описать свои переживания в письме, а затем отпустить его не в почтовый ящик, а в мусорный. В одном эксперименте, где принимали участие 50 человек, одна группа испытуемых писала о чем угодно, только не о своем душевном состоянии, а другая – описывала свои чувства и события, вызывающие беспокойство. По результатам анализов крови было установлено, что у тех, кто выразил свои чувства, повысилась активность иммунной системы.

Итак, если вы хотите научиться справляться со стрессом, прежде всего, организуйте систему поддержки с тем, кому вы доверяете. Иисус Христос также предлагает вам Свою друж-

Теперь вспомним опрокинувшуюся телегу из нашей истории. Какой контраст между самоотверженностью отца и эгоизмом сына! Библия учит: *«...раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом, когда увидишь нагого, одень его... Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет» (Исаия 58:7-8)*. Итак, помните: ничто не обладает таким исцеляющим действием, как самоотверженное служение другим людям. И ничто так не разрушительно, как эгоцентризм.

Сын из нашей истории был всецело захвачен перспективой материального успеха, так что вовсе не замечал драгоценных даров жизни. Отец понимал, что красота природы благотворно действует на организм.

Мы так же часто ищем материального успеха, и когда нам удается получить его, мы обнаруживаем, что успех обернулся язвой желудка, тромбозом или раком. Стресс взял свое. Болезни в большинстве случаев – результат монотонного «капания» неприятных эмоций и ежедневного потока забот. Поэтому, чтобы защитить себя от стресса, сначала выполняйте дела первостепенной важности и делайте только то, с чем вы в состоянии справиться за день.

Сталкиваясь с трудным заданием, задавайте себе вопросы: нужно ли это делать? нужно ли это делать мне? нужно ли это делать сейчас?

Избегайте ненужных затрат энергии. Не сидите слишком долго у телевизора, не пытайтесь руководить жизнью других людей или учить сидящего впереди вас водителя автомобиля, как управлять машиной. И помните: жизнь с Богом имеет смысл и цель. Открытие этого факта является основой для управления стрессом.

С. Шисловская

Яд целыми чашками

Я видел его рекламу в Гренландии, у подножия ледника. Я видел его рекламу на берегах Южной Америки, где воды Кейп-Горна бьются о скалистый берег. Его употребляют кочевники в Синайской пустыне и жители отдаленных деревень Тибета и Китая. Россия потребляет его миллионами литров ежегодно. Можно увидеть его рекламу на щитах по всей Северной Америке от Атлантики и до Тихого Океана. Проходя по улицам европейского города, не спрятаться от его аромата. Что же это за вещь, которую рекламируют по всему миру?

Рекламируется яд – кофеин, содержащийся в кофе, в чае и во многих напитках колы.

Кофеин – наркотик, принадлежащий к семейству ксантинов.

В настоящее время неповторимый аромат и стимулирующее действие кофе и чая снискали им славу по всему миру. Большинство людей находят аромат кофе приятным и аппетитным. Но кофеин не только стимулирует, но и уничтожает. Он оказывает определенное физическое и психическое воздействие, вредное для здоровья.

На первый взгляд кажется, что кофеин повышает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль, раздражительность и нервозность. Но эти эффекты по большей части иллюзорны. Кофеин не решает проблему утомляемости.

Давайте рассмотрим действие кофеина. Он стимулирует центральную нервную систему. Прежде всего, он мобилизует механизмы стресса, повышая содержание сахара в крови, частоту сердцебиений, силу сердечного выброса и кровяное давление. Он заставляет почки вырабатывать больше мочи, учащает дыхание. Благодаря чему все это происходит? Благодаря наркотическому действию. Кофеин не дает нам ни калорий, ни питания, ни витаминов.

Кофеин создает иллюзию – он "актер". Хороший актер заставляет своего героя казаться настоящим. Кофеин создает иллюзию благополучия и

Наркотики не являются лекарством от усталости. Лекарством являются здоровый образ жизни, правильное питание и отдых.

Опасность кофеина

Итак, кофеин обманывает нервную систему. Но это еще не все. Он увеличивает содержание в крови жирных кислот. Повышение содержания жирных кислот, плюс стресс, плюс повышение кровяного давления – все это предпосылки инфаркта миокарда. Статистика показывает, что люди, пьющие много чая и кофе, более восприимчивы ко всем заболеваниям, а не только к инфаркту. В своей медицинской практике



Усиливая выработку катехоламинов (эпинефрина и норэпинефрина), кофеин создает в организме эффект стресса. Это является одним из факторов, способствующих повышению кровяного давления, которое часто обнаруживается у любителей кофе. А высокое кровяное давление – один из главных факторов риска при инфаркте.

Эффект стресса, создаваемый кофеином, частично парализует деятельность кишечника. Замедляются процессы пищеварения и всасывания. Пища дольше задерживается в кишечнике и более длительное время проходит по пищеварительному тракту. Это ведет к по-

называем это состояние кофеинизмом. Для кофеинизма характерны головокружение, чувство тревоги и беспокойства, периодические головные боли, бессонница. Бледность лица, тремор кистей, потливость рук и ног – все это также симптомы кофеинизма.

Психиатры больницы Уолтера Рида изучали эту разновидность невроза. Они обнаружили, что лечение его как психического заболевания не дает результата. Но во всех случаях излечение наступало быстро после исключения из диеты кофеина.

Часто пациенты думают, что им нужны транквилизирующие или седативные средства. Некоторые даже просят назначить им психотерапию.

Мое лечение до жестокости откровенно. Недостаточно сократить потребление напитков, содержащих кофеин. Я говорю пациентам, что они должны полностью отказаться от кофеина. Кофе и все содержащие кофеин напитки вредны "до последней капли".

Многие думают, что полностью отказаться от кофе, чая или кока-колы невозможно. Но как только вы испытаете радость от ощущения здоровья и почувствуете свободу от постоянных "подхлестываний", вы удивитесь, почему не покончили с этим раньше.

Когда вы усвоите и другие составляющие здорового образа жизни – диету, физические упражнения, свежий воздух, воду, вы поймете, что никакие наркотики, никакие стимуляторы, якобы помогающие поддерживать хорошее самочувствие, вам не нужны. Вы будете чувствовать себя отлично. И это не иллюзия. Это подлинная, замечательная, полная жизни реальность!

Что вы можете сделать?

1. Избегайте коварного обманщика – кофеина, перестаньте пить кофе, чай, напитки на основе сока колы и другие содержащие кофеин напитки.

2. Чтобы легче перенести синдром "отмены", пейте как можно больше свежей воды, ограничьте свою обычную нагрузку на работе, но увеличьте

Кофеин создает иллюзию – он "актер". Хороший актер заставляет своего героя казаться настоящим. Кофеин создает иллюзию благополучия и здоровья. Но, как и в пьесе, занавес всегда закрывается. И если мы продолжаем жить с иллюзией энергии и бодрости, в один прекрасный день обнаружим, что занавес для нашего здоровья закрылся. Постоянная усталость, истощение нервной системы и различных органов – вот цена, которую мы платим за создаваемые кофеином иллюзии.

тистика показывает, что люди, пьющие много чая и кофе, более восприимчивы ко всем заболеваниям, а не только к инфаркту. В своей медицинской практике я наблюдал многочисленные случаи нарушения сердечного ритма вследствие употребления напитков, содержащих кофеин. Часто эти нарушения исчезали, как только пациент прекращал употреблять кофе.

Кофеин заставляет желудок вырабатывать больше кислоты, что может вызывать изжогу. Потребление большого количества кофе может привести к язве желудка.

щеварения и всасывания. Пища дольше задерживается в кишечнике и более длительное время проходит по пищеварительному тракту. Это ведет к повышенному газообразованию и несварению, что увеличивает возможность возникновения рака прямой кишки.

Кофеинизм

Одним из наиболее серьезных последствий потребления кофеина является развитие состояния, которое в психиатрии известно как невроз страха. За неимением лучшего названия, мы

2. Чтобы легче перенести синдром "отмены", пейте как можно больше свежей воды, ограничьте свою обычную нагрузку на работе, но увеличьте ежедневную "дозу" физических упражнений. Может быть, окажутся полезными некоторые успокаивающие водные процедуры.

3. Если вы любите горячие напитки, попробуйте пить отвары лечебных трав или злаковые заменители кофе.

4. Раньше ложитесь спать и хорошо высыпайтесь ночью.

Вернон У. Фостер

МАМИНА ШКОЛА

Совместный сон мамы и ребенка

Зачем это ребенку?

- Совместный сон удовлетворяет ряд потребностей малыша: потребность в присутствии мамы и физическом контакте с ней, потребность в безопасности. Ребенок чувствует присутствие мамы, ее дыхание и стук сердца, что напоминает ему о внутриутробном периоде жизни, и он чувствует себя в безопасности.

- Совместный сон позволяет снизить уровень детской тревожности. Ребенок быстрее засыпает, лучше спит и просыпается не из-за страха и одиночества, а из-за чувства голода.

- Малыш просыпается не один в своей кроватке, а рядом с мамой. Это очень важно для формирования доверия к маме и уверенности в ее надежности.

- По результатам исследований, малыши, которые спят с родителями, чувствуют себя более нужными и любимыми, они более уверены в себе, чем дети, спавшие с рождения отдельно от мамы и папы.

Зачем это маме?

- Мама, которая спит вместе с ребенком, лучше высыпается. Ей не нужно подолгу укачивать ребенка, вскакивать ночью по несколько раз к детской кроватке, чтобы проверить, как там малыш.

- Когда мама спит с малышом, циклы их сна совпадают, поэтому она легче просыпается, чтобы покормить ребенка.

- Если ребенок спит рядом, женщина получает больше позитивных эмоций от материнства. Когда малыш тихонько посапывает рядом, в большей степени чувствуешь себя мамой.

- Мама может контролировать сон малыша и предотвращать пробуждение, которое может быть вызвано беспокойством. Если малыш начинает похныкивать во сне, просто обнимите его, не дожидаясь плача.

Меры безопасности:

Многих мам пугает опасность придавить малыша. Такая вероятность существует только, если мама находится под действием алкоголя или снотворного. В обычной ситуации мама подсознательно чувствует присутствие малыша рядом.

Бытует также мнение, что при совместном сне повзрослевший ребенок откажется спать отдельно. Не волнуйтесь, потребность спать вместе постепенно пропадает, будучи удовлетворенной в раннем детстве. А неудовлетворенные потребности никуда не пропадают, а становятся источником психологических проблем в будущем.

OTDOHNI-KA.ru



Фрукт хорошего настроения

Любители груш давно заметили, что этот фрукт бодрит не хуже крепкого чая или кофе, улучшает настроение, оказывают освежающее и веселящее действие. А все потому, что в грушах целый арсенал витаминов и минеральных солей.

Плоды груши содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины А, В1, В2, Е, Р, РР, С, каротин, катехины, азотистые вещества, пектины, минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция, дубильные вещества.

Основная ценность груши – в содержании питательных волокон (2,3 г/100 г). В грушах много фолиевой кислоты, которая важна детям, беременным женщинам и тем, кого волнует проблема кроветворения.

• Древние врачи ценили плоды груши как средство, способствующее быстрому заживлению ран, снижению температуры.

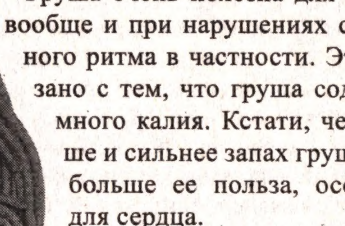
• Помогает груша при экземе, если ее мякоть регулярно накладывать на место поражения.

• Грушевые компоты полезны при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей – этот напиток повышает диурез, благотворно действует на мочевой пузырь и почечные лоханки.

• При анемии (малокровии) полезно ежедневно съедать по две крупные груши на обед в качестве десерта. При этом груши очищают от кожуры, мякоть разминают пестиком и смешивают с двумя чайными ложками меда.

• Фруктозы в этих плодах больше, чем глюкозы (фруктоза не требует для своего усвоения в организме инсулина), поэтому они полезны при нарушении функции поджелудочной железы. Свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при ожирении и сахарном диабете.

• Лечит груша и острый бронхит: в стакане грушевого сока разводят десертную ложку сиропа шиповника и пьют по полстакана три раза в день.



• В древнеарабских трудах по медицине указывалось, что груши помогают лечить болезни легких. Грушевый сок и отвары плодов обладают антибактериальной активностью благодаря содержанию антибиотика арбутина. Их также употребляют как средство для укрепления стенок кровеносных сосудов.

• Неоценима польза этого плода для системы пищеварения. Спелые сочные и сладкие груши способствуют перевариванию пищи, обладают закрепляющими свойствами и поэтому полезны при расстройствах кишечника. При заболеваниях печени, холецистите, гастрите две съеденные утром груши избавят вас от болей и изжоги, ликвидируют дискомфорт в кишечнике.

• Груша очень полезна для сердца вообще и при нарушениях сердечного ритма в частности. Это связано с тем, что груша содержит много калия. Кстати, чем лучше и сильнее запах груши, тем больше ее польза, особенно для сердца.

Мякоть груши легче переваривается организмом, чем мякоть яблок. Кислые и очень терпкие сорта груш укрепляют желудок и печень, возбуждают аппетит, но они труднее усваиваются организмом. Поэтому данный вид груш противопоказан пожилым людям и тем, кто страдает сильными расстройствами нервной системы.

Приятный хруст при раскусывании груши объясняется присутствием в мякоти каменистых клеток, оболочки которых состоят из одревесневшей клетчатки. Эта клетчатка раздражает слизистую тонкого кишечника, поэтому при обострениях желудочно-кишечных болезней от употребления груш лучше воздержаться. Грушевый сок нельзя пить страдающим хроническими запорами.

Чем полезны семечки?

Семена – льна, тыквы, кунжута, под- стоятельно) и добавлять в каши, хлеб ным продуктом. Поэтому не стоит док витамины А и Е, цинк, калий, медь

Чем полезны семечки?

Семена – льна, тыквы, кунжута, подсолнечника – питательны и полезны. Попробуйте добавлять семечки в салаты и другие блюда или есть их просто так.

Льняное семя было очень распространено в древние времена и теперь вполне заслуженно снова становится популярным. Льняные семечки имеют ореховый вкус, содержат много клетчатки и жирных кислот омега-3. Не грызите эти семечки, их лучше покупать размолотыми (или толочь самостоятельно) и добавлять в каши, хлеб, выпечку.

Тыквенные семечки обычно поджаривают для улучшения вкуса. Их можно есть просто так или добавлять в салаты и блюда из злаков. В этих семечках много клетчатки, белка, витамина Е, цинка, меди, железа, магния, кальция, калия и фосфора, также моно- и полиненасыщенных жиров. Из-за высокого содержания жира семечки являются довольно калорийным продуктом. Поэтому не стоит покупать их очищенными. В таком виде их можно съесть очень много. К тому же в семечках, лишенных шкурки, жиры окисляются. А окисленные жиры – вещества крайне вредные.

В кунжутных семечках много масла, они обладают насыщенным вкусом, особенно если их поджарить. Их используют в самых разных кухнях мира, от азиатской до средневосточной. Ими также часто посыпают выпечку. Кунжутные семечки содержат белок, витамины А и Е, цинк, кальций, медь, железо, магний, фосфор и калий.

Семечки подсолнечника богаты витамином В6 и фолиевой кислотой, кроме того, в них много витамина Е, железа, тиамина, магния, меди, цинка, калия. Их можно добавлять в салаты, ореховые смеси или выпечку.

Используйте семечки в разных блюдах. Но помните: в день полноценно усваивается не более 100 г этого замечательного продукта, – не переборщите.

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

ХЛЕБ С СЕМЕНАМИ И СУХОФРУКТАМИ

Состав:

1) Опара: 25 г дрожжей, 1 стакан теплой воды, 1 стакан муки, 1 стакан сахара.

2) Тесто: ¼ стакана грецких орехов, ½ стакана фундука, ½ стакана изюма, ¼ стакана нарезанных фиников, ¼ стакана чернослива, 2 ст. л. семян кунжута, ¼ стакана очищенных семян подсолнуха, ¼ стакана очищенных семян тыквы, 1/3 стакана сахара, ½ ст. л. соли, ¼ стакана растительного масла, 1 пакетик ванильного сахара (10 г), 3 стакана муки (высшего или 1 сорта), 1 стакан отрубей.



Замесить опару, дать подойти 30 мин. в теплом месте и соединить со всеми ингредиентами теста, кроме муки и отрубей. Отдельно смешать муку и отруби и постепенно добавлять в основную массу. Тесто должно быть мягким и легко отставать от рук. При необходимости можно взять чуть больше муки. Дать постоять в теплом месте 2 часа. Выложить на противень (толщиной не более 2 см), дать постоять 30 мин. и выпекать при температуре 180° С, до румяного цвета.

ГРУШЕВЫЙ МАННИК

Состав: 1 стакан манной крупы, 1 стакан муки, 2/3 стакана сахара, 2 яйца, 1 стакан кефира, 2 груши, соль на кончике ножа.

Хорошо взбить яйца с сахаром (чтобы смесь приобрела белый цвет), добавить муку, манную крупу, посолить и хорошо перемешать. Форму смазать растительным маслом и посыпать равномерно мукой. Вылить в форму половину теста, положить сверху нарезанные кусочками груши, сверху залить остатками теста. Выпекать 30 мин. при температуре 180°С.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И ГРУШ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Состав: груши – 4 шт., дыня – 300 г., апельсины – 3 шт., чернослив – 200 г., корица по вкусу.

Груши очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Мякоть дыни нарезать кубиками. 2 апельсина очистить, нарезать кружочками, удалить семена. Чернослив отварить при слабом кипении 10 – 15 мин., охладить, удалить косточки. Подготовленные фрукты выложить в вазу. Из 1 апельсина отжать сок, измельчить цедру, добавить сахар и корицу, перемешать, пока не растворится сахар. Залить приготовленной смесью салат.

ЛЬНЯНЫЕ ШАРИКИ

Состав: ¼ стакана грецких орехов, ¼ стакана семян льна, ¼ стакана изюма, 1/8 ч. ложки соли.

Слегка подсушить в духовке орехи, затем отдельно льняное семя. Орехи и изюм пропустить через мясорубку, лен – измельчить в кофемолке. Соединить все продукты, хорошо перемешать, сформировать шарики, охладить.

ГРУШИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МИНДАЛЕМ И МЕДОМ

Состав: груши – 6 шт., миндаль – 25 г, мед – 4 ст. ложки.

Груши разрезать пополам и очистить от сердцевины. Разогреть духовку до 190°С. Запекать груши 20 мин. до мягкости. Переложить на тарелку, смазать медом и посыпать толченым или струганным миндалем и побрызгать медом. Можно подавать с веточкой мяты.

СТЕВИЯ – ЛЕКАРСТВО И ЛАКОМСТВО

Медики называют более 100 причин, по которым избыток сахара очень вреден для здоровья. В 2002 году эксперты из 30 стран определили предельную норму потребления сахара в сутки – не более 50 граммов. Сладкое нужно организму человека для регуляции скорости протекания биологических процессов в организме, выработки особых биологических веществ – эндорфинов, которые способствуют наличию хорошего настроения, чувства счастья.

Стевия – это просто спасение для тех, кто любит сладкое, но боится за свою фигуру и вес. Вот уже более 60 лет это растение как совершенно безвредный, натуральный заменитель сахара выращивается во всех странах Латинской Америки, а также в странах Азии, Европы, Китае, Японии, на Украине, в России, Молдавии, Грузии, Азербайджане, Абхазии, Республике Южной Осетии.

Стевия медовая, или двулистник сладкий, содержит много пряноароматических веществ, близких по характеристике к кофе или корице, сладкие вещества – стевиозиды, витамины Bl, B2, C, каротин, P, F, флавоноиды, много минералов, в том числе фосфор, медь, цинк, кальций, кремний, калий и селен.

Главным свойством этой травы является ее способность снижать уровень глюкозы в крови.

Исследования показали, что употребление стевии ведет к понижению артериального давления. Кроме того, она снижает уровень холестерина в крови, улучшает сократительную способность миокарда, восстанавливает углеводный, белковый, липидный и водно-солевой баланс. Это просто жизненно необходимо гипертоникам и людям, страдающим ишемической болезнью сердца.

Химический состав стевии позволяет повышать иммунитет. Кроме того, использование стевии позволяет задерживать рост и распространение бактерий и других инфекций, вызывающих воспаление десен и зубов. Она оказывает ранозаживляющее, антисептическое и противоаллергическое действие.

За счет своей феноменальной способности приводить в норму обмен веществ, стевия помогает эффективно бороться с болезнями желудочно-кишечного тракта и сахарным диабетом.

Самой первой страной, признавшей зеленую целительницу, была Япония. В 1945 году после атомной бомбардировки городов Хиросимы и Нагасаки японцы искали растение, которое смогло бы выводить радионуклиды и тяжелые металлы из организма. Нашли это растение в 1946 году в Парагвае и Боливии, а с 1949 года его начали выращивать в теплицах.

Изучением свойств стевии занялось более 120 лабораторий и институтов. В 1950 году, сознавая огромное лечебное и профилактическое значение стевии и ее совершенную безвредность, правительство Японии занесло стевию в программу «спасения нации».

Напиток «ментол»

4 стакана молочной пахты, 1 свекла, 2 ст. ложки изюма, 0,5 ч. ложки сушеной мяты, 2 ч. ложки сушеной стевии, 1 ст. ложка меда, 1 стакан воды.

Мяту и стевию залить кипящей водой, настоять 1,5 – 2 часа, процедить. Сырую свеклу натереть на терке, положить в охлажденный отвар, добавить изюм, пахту, мед, взбить.

Всем желающим могу выслать семена стевии и книги (одна с кулинарными рецептами, а другая о том, как вырастить стевию на приусадебном участке и подоконнике).

Не забудьте вложить два чистых конверта, маркированных для получения информации.

Телефоны: 8 (918) 477 24 48; 8 (86145) 7-18-84.

E-mail: harchuk20Q2@mail.ru.

Почтовый адрес: 353745, Краснодарский край, станица Ленинградская, п/о №5, а/я №19.

Харчук Юрий Иванович.

У СТЕНЫ

Не смотря на то, что все упражнения этого комплекса выполняются “прислонясь к стенке”, они требуют значительных мышечных усилий. Осваивайте их постепенно, повторяйте каждое упражнение по 10 раз.

1. Встаньте лицом к стене на некотором расстоянии от нее. Ладони вытянутых рук прижмите к стене на уровне плеч. Сгибая и выпрямляя руки, отжимайтесь от стены. Старайтесь, чтобы спина была прямой.

2. Стойте лицом к стене, ноги вместе. Поднимите сначала правую руку, стараясь кончиками пальцев дотронуться до стены как можно выше, затем левую, потом проделайте это упражнение двумя руками.

3. Стоя лицом к стене, обопритесь

E-mail: office@sokrsokr.net
Тел. (8362) 73-82-54, 89278714623.

- *исторические*
- *детские*
- *социальные*

поэзия, музыка

- *о здоровье*
- *овощеводство*

Прайс-лист высылается бесплатно.

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

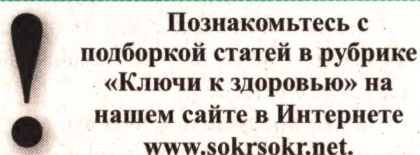
Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.



ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

Бесплатно и доступно для каждого!

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30. "СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ".** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 84 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30, Церковь Христиан АСД г. Йошкар-Олы

В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефонам (8362) 738254, 89278714623 или по e-mail: office@sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

те. Поднимите сначала правую руку, стараясь кончиками пальцев дотронуться до стены как можно выше, затем левую, потом проделайте это упражнение двумя руками.

3. Стоя лицом к стене, обопритесь о нее руками. Попеременно резко поднимайте в стороны то правую, то левую ногу.

4. Упражнение похоже на предыдущее, только ноги попеременно с силой поднимайте назад. Прогнитесь.

5. Тесно прижмитесь спиной к стене. Выдохните, подтяните живот, напрягите мышцы спины. Задержите дыхание, сколько можете, затем толчкообразно выдохните воздух, постепенно расслабляя мышцы тела.

6. Встаньте лицом к стене. С силой обопритесь о нее прямыми руками, согните сначала правую ногу, подтянув колено к животу, затем левую.

7. Стойте прямо, лицом к стене, на некотором расстоянии от нее. Поднимите ногу и поставьте ступню на стену. Наклонитесь вперед, обхватите руками лодыжку, лицом коснитесь колена. Опустите ногу, поднимите голову и выпрямитесь. Упражнение выполняйте попеременно левой и правой ногой.

8. Лягте на спину, вытянитесь. Согните ноги в коленях, ступни поставьте на стену. Максимально высоко "переступайте" ногами по стене и выпрямляйте тело, подпирая руками ягодицы.

9. Лягте на спину перпендикулярно к стене и делайте ногами "ножницы". Стена помогает удерживать ноги на определенной высоте, мешает им опускаться.

"25 способов похудеть", Воронеж, 1997

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сот. 89278714623
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №13 (129)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский,
дизайн-верстка – Р. И. Кошкин, корректор – Т. Г. Ведерникова,
консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев.
Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО "ВБК "Йошкар-Ола"", 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Никиткино, д. 16. Тираж 38 500 экз. Заказ № 141
Подписано в печать по графику 29.05.09 в 16.00, фактически 29.05.09 в 16.00.